

# ANSIEDADE



**3 LIÇÕES PARA UMA  
VIDA NO PRESENTE E  
UMA CHAVE PARA  
REALIZAÇÃO**



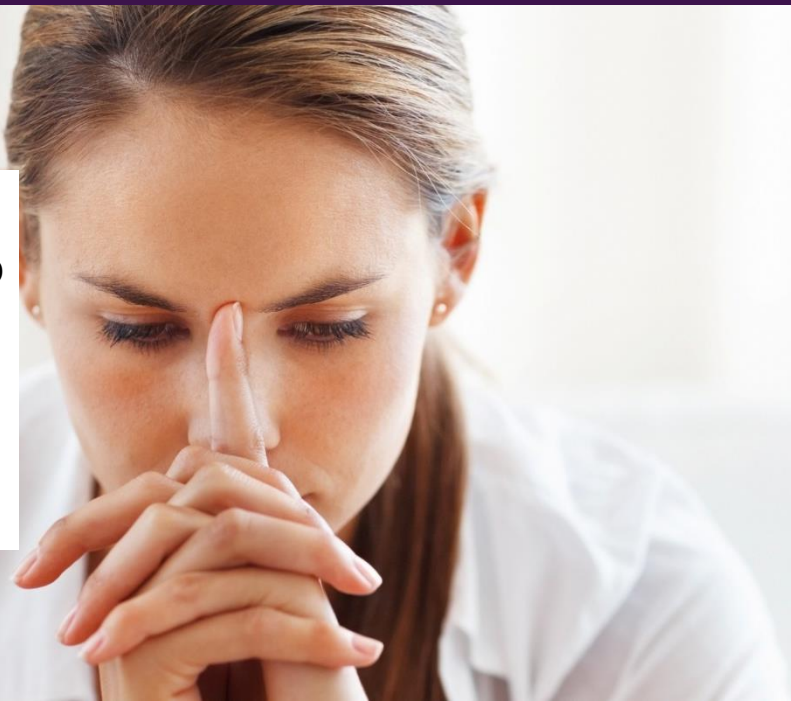
**DIOGO HUDSON**  
DESENVOLVIMENTO HUMANO

# ANSIEDADE...



AMIGA OU VILÃ?

Ingredientes da ansiedade  
Consequências na comunicação  
Adaptação X Ansiedade  
**3 lições**  
**A chave**  
**EXERCÍCIOS**



# INGREDIENTES DA ANSIEDADE



DIOGO HUDSON  
DESENVOLVIMENTO HUMANO



- 1- Preocupação excessiva
- 2- Dificuldade de concentração
- 3- Cansaço
- 4- Irritabilidade
- 5- Insônia
- 6- Inquietação
- 7- Tensão muscular
- 8- Tremedeira
- 9- Dores de cabeça
- 10- Problemas de estômago, náuseas, diarreia



# CONSEQUÊNCIAS NA COMUNICAÇÃO



Dificuldade de falar em público  
Dificuldade de se expressar  
Dificuldade de ouvir na essência  
Dificuldade de esperar a vez  
para falar  
Falar rápido  
Não organizar as ideias  
Não ser assertivo



# ADAPTAÇÃO X ANSIEDADE



EXPECTATIVA  
X  
POSSIBILIDADE



# SEGUNDA LIÇÃO

## CONHECIMENTO X SABEDORIA





## CUIDAR DO CORPO





## RESPIRAÇÃO

1. Ambiente calmo e seguro.
2. Utilizar recursos como de um aromatizador ou incenso.
3. Colocar uma música bem lenta.
4. Sentar em uma cadeira confortável com os dois pés no chão em paralelo.
5. Colocar as mãos sobre as pernas.
6. Fechar os olhos.
7. Fazer todos os exercícios sem abrir a boca quando estiver respirando.

# EXERCÍCIO 1 – Liberando Tensões

1. Tomar três respirações lentas e profundas. Normalizar a respiração
2. Fazer bem lentamente a rotação dos dois ombros para frente e depois para trás.
3. Encostar o queixo no peito e ir girando a cabeça para o lado direito (sentido anti-horário) e depois dar três voltas girando ao contrário.
4. Inspirar e levantar os ombros. Segurar a respiração com os ombros em cima e depois soltar o ar e soltar os ombros. Fazer três vezes.
5. Fazer uma auto massagem nos ombros

## EXERCÍCIO 2 – Respirações Alternadas

1. Tampar a narina esquerda e inspire pela narina direita.
2. Tampar a narina direita e solte o ar pela narina esquerda.
3. Continuar alternando, sempre inspirando pela mesma narina que soltou o ar.
4. Normalizar a respiração.

## EXERCÍCIO 3 – Ativador Vibracional

1. Tomar três respirações lentas e profundas. Normalizar a respiração.
2. Mentalizar o umbigo, sentir o diafragma e os músculos intercostais se expandindo e mentalizar todo o peso do corpo na cadeira.
3. Inspirar profundamente e com força pronunciando o som “aummmm” somente soltando o ar pelas narinas bem forte. Repetir três vezes.



## EXERCÍCIO 4 - Relaxamento



DIOGO HUDSON  
DESENVOLVIMENTO HUMANO

1. Tomar três respirações lentas e profundas. Normalizar a respiração. Fazer cada passo de forma lenta e consciente para não dormir.
2. Mentalizar os pés e ir soltando e relaxando todos os músculos e ossinhos.
3. Mentalizar as duas pernas de baixo para cima, começando pelas batatas das pernas, depois as coxas e ir relaxando.
4. Mentalizar os genitais e relaxar.
5. Mentalizar o umbigo e soltar os músculos do abdômen.
6. Mentalizar os músculos do tórax e soltá-los, relaxando.
7. Mentalizar os braços e sentir como se eles estivessem pesados, relaxando-os.
8. Mentalizar os ombros e soltar todos os nódulos de tensão.
9. Mentalizar o pescoço e soltar os músculos interna e externamente.
10. Mentalize os músculos da face e solte todos.
11. Mentalizar o couro cabeludo e soltá-lo.
12. Mentalizar o cérebro como se este fosse uma massa aumentando e diminuindo.
13. Neste momento projetar uma tela branca de cinema e imaginar um filme com seus desejos. Isto o ajudará na visualização de seus objetivos.

## EXERCÍCIO 5 – Respiração Enérgica

1. Inspire o ar e eleve suas duas mãos espalmando-as acima esticando os braços.
2. Solte o ar e coloque as duas mãos nas alturas dos ombros com as mãos fechadas.
3. Faça respirações fortes pelo nariz com a boca e os olhos fechados.

### FAÇA 3 CICLOS

1. Faça 20 respirações lentas
2. Faça 20 respirações médias
3. Faça 40 respirações rápidas (cachorrinho)

1. Inspire o ar pelo nariz.
2. Solte o ar pela boca.



*“Quando vamos ter o privilégio de ar fresco?”*  
ANNE FRANK

# ANSIEDADE



**dh@  
diogohudson.  
com.br**



**DIOGO HUDSON**  
DESENVOLVIMENTO HUMANO